ZESPÓŁ NAUCZYCIELI

PUBLICZNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
W STAROGARDZIE GDAŃSKIM

SEKRETY NASZEJ SMACZNEJ I ZDROWEJ DIETY

STAROGARD GDAŃSKI 2020

Wstęp
1. Dania główne i. ……. 4
1.1. Chleb na kiju …… 5
1.2. Grzybowniczki …….. 6
1.3. Krupnik …… 7
1.4. Kurczak w sałacie ……. 8
1.5. Łosoś po kociewsku ……. 9
1.6. Placuszki z kaszy manny z jabłkiem …….. 10
1.7. Pyszny obiad ……. 11
1.8. Szandar ……. 12
1.9. Śledź w śmietanie ……. 13
1.10. Zapiekanka pieczarkowa …… 14
1.11. Zapiekanka pietruszkowa ……. 15
2. Owocowe fantazje …… 16
2.1. Cytrusowa bomba …….. 17
2.2. Czerwień w bieli …….. 18
2.3. Deser bananowy z chia …….. 19
2.4. Gruszka z połyskiem …… 20
2.5. Leśny koktajl …… 21
2.6. Owocowe szaszłyki ……..... 22
2.7. Owocowy szok …… 23
2.8. Pieczonek jabłka …… 24
2.9. Puchar witamin ……. 25
3. Warzywne fanaberie ……. 26
3.1. Buraczki z kminkiem …….. 27
3.2. Czerwony drink ……. 28
3.3. Fritata ……. 29
3.3. Kapusta z orzechami ……. 30
3.4. Kreatywna surówka …… 31
3.5. Pora na pora …… 32
3.6. Sok z selera ……. 33
3.7. Warzywna niespodzianka ……. 34
3.8. Zielone orzeźwienie ……. 35
Zamiast zakończenia …….. 36

Wstęp

Pomysł zebrania i opracowania najciekawszych przepisów kulinarnych wśród grupy zapaleńców dojrzewał od roku. Zrodził się wśród pracowników „Czwórki" z okazjonalnej wymiany doświadczeń w tym zakresie. Realizację projektu rozpoczęto w związku z podjęciem przez naszą placówkę starania o miano„ „Szkoły promującej zdrowie".

Gromadzenie i opracowanie materiałów zaplanowano na kwiecień 2020 roku. Plany jednak nie przewidywały nowych okoliczności, które towarzyszyły podjętym działaniom. Czas rozwoju pandemii nieznanego wirusa sprawił, że tematyka zdrowia i wzmacniania odporności znalazła się w centrum zainteresowania większości społeczeństwa zarówno w kraju, jak i na świecie.

Zgromadzone przepisy, zaczerpnięte z tradycji rodzinnych, zasłyszane i modyfikowane, stanowią ciekawą bazę do wykorzystania we własnej kuchni. Są także źródłem inspiracji. Kucharze – profesjonaliści, uprawiając sztukę kulinarną, nieustannie udoskonalają własne przepisy czerpiąc inspiracje z bogatej tradycji i łącząc jej zdobycze z osiągnięciami współczesnej wiedzy na omawiany temat. Mamy okazję korzystać także z ich doświadczeń. Możemy eksperymentując tworzyć nowe kompozycje smakowe.

Okres narodowej kwarantanny sprzyja rozwijaniu pasji i zainteresowań oraz zaangażowaniu w tym celu wszystkich członków rodziny. Kuchnia wówczas staje się sercem domu, a niekiedy poligonem doświadczalnym. Wspólne działanie z dziećmi i dorosłymi scala rodzinę, uczy odpowiedzialności i wytrwałości. Realizacja ich sprzyja dobremu wykorzystaniu czasu wolnego. Uczy nas także łączyć przyjemne z pożytecznym. Naszą publikacje możemy wznawiać i bogacić.

Niniejszą dedykujemy pracownikom szkoły, ich rodzinom z życzeniami zdrowia.

Dania główne

i ...

Chleb na kiju

Chleb pieczony na ognisku pomysł zaczerpnięty z mediów - pyszna przekąska połączona z fajną zabawą alternatywa dla znudzonych klasyczną kiełbasą
poleca Emilka

Składniki – chlebek:

- *400 g mąki (preferuję razową),*
- *200 ml letniej wody,*
- *4 łyżki oliwy z oliwek,*
- *20 g świeżych drożdży lub 8 g suchych,*
- *1 łyżeczka cukru,*
- *szczypta soli,*
- *dodatkowo odrobina mąki, do wyrabiania chleba,*
- *zioła: świeże lub suszone (o smaku zdecydują nasze gusta).*

Sposób przyrządzenia:

Do miski wlać letnią wodę, dodać drożdże, wymieszać. Gdy drożdże się rozpuszczą dodać 1 łyżeczkę cukru, 2-3 łyżki mąki i wymieszać. Powstały rozczyn powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

Następnie przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 15 min. Do zaczynu dodać mąkę, olej, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Wyrabiać do momentu, w którym ciasto stanie się miękki i elastyczne. Ciasto przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu na godzinę do wyrośnięcia.

Po tym czasie z małych kawałków ciasta i robić niezbyt grube ruloniki.
Na kije owinięte folią aluminiową nawijać wężykiem ciasto. Chleb piec kilka minut obracając go nad ogniem. Trzymając w cieple ale nie bezpośrednio nad ogniem.

Danie proste w przygotowaniu, należy pamiętać, że ciasto potrzebuje godzinki na wyrośnięcie. Ten czas można wykorzystać na przygotowanie ogniska. Idealnie chlebek się piecze nad żarem (stabilna temperatura), nad płomieniami istnieje ryzyko przypalenia chlebka. Potrzebne będą kije, folia aluminiowa, którą trzeba je owinąć na którą zawinięty będzie wałeczek ciasta chlebowego .

Miłej zabawy przy ognisku i Smacznego!

Grzybowniczki

Z rodzinnych tradycji Bogusi
- leśny specjał cioci Basi

Składniki – ciasto:

- ✓ 10 dag masła,
- ✓ 3 szklanki mąki,
- ✓ 0,5 kostki **drożdży,**
- ✓ **1 łyżeczka soli,**
- ✓ **1 jajo i białka do smarowania bułeczek,**
- ✓ **3 łyżki jogurtu** naturalnego,
- ✓ 0,5 szklanki mleka z wodą gazowaną.

Składniki – farsz:

- ✓ Garść suszonych grzybów,
- ✓ 1kg pieczarek,
- ✓ 1 cebula,
- ✓ Przyprawy: sól pieprz, czosnek i majeranek

Sposób przygotowania:
Do mąki dodać rozdrobnione masło, pokruszyć drożdże, dodać jajo i zagniatając ciasto dodawać składniki mokre. Grzyby suszone zagotować i zblendować, pieczarki drobno pokrojone usmażyć i zeszklić drobno posiekaną cebulę. Wszystkie składniki farszu dokładnie wymieszać. Wcześniej przygotowane ciasto uformować w wałek, ten z kolei kroić na kawałki. Następnie każdy kawałek nadziewać farszem i formować bułeczki. Każdą z nich posmarować białkiem i posypać sezamem lub makiem. Piec w temperaturze 180 °C na złoty kolor.

Doskonała przekąska,
wyśmienity dodatek do zup,
także danie na świąteczny stół z polecenia
Bogusi

Krupnik

Z rodzinnych tradycji Mariusza
- zupa z kaszą, warzywami i grzybami

Składniki:

- ✓ 0,5 kg kości z mięsem (u autora - schabowych),
- ✓ 4 litry wody,
- ✓ 1,5 łyżeczki soli,
- ✓ 1 mały seler,
- ✓ 1 korzeń pietruszki,
- ✓ 2-3 marchewki,
- ✓ Grzyby suszone,
- ✓ 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej,
- ✓ 4-5 ziemniaków,
- ✓ przyprawy: pieprz, natka lubczyka, ziele angielskie, liście laurowe.

Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i pokroić w drobną kostkę. Kość z mięsem zagotować w osolonej wodzie, zebrać szum. Następnie dodać warzywa (oprócz ziemniaków), grzyby, lubczyk oraz kilka ziaren ziela angielskiego, 3-4 liście laurowe i pieprz do smaku. Podane ilości są umowne. Wszystkie składniki należy warzyć 90 minut. Po upływie wskazanego czasu dodać kaszę i gotować jeszcze 30 minut. Następnie dorzucić ziemniaki i gotować do miękkości.

Mariusz zapewnia,
iż do degustacji zaprasza cudownych zapach,
szczypta muzyki oraz nutka uśmiechu
Smacznego!

Kurczak w sałacie

Danie kuzynki z Częstochowy
poleca Iwona

Składniki (dla 4 osób):

- ✓ 1 główka sałaty lodowej,
- ✓ 1 pierś z kurczaka,
- ✓ 2-3 pomidory,
- ✓ Sos czosnkowy (jogurt naturalny + czosnek)
- ✓ Koperek

Sposób wykonania:

Pierś z kurczaka pokroić w cząstki, obsmażyć, a następnie dusić około 15 minut.
W dalszej kolejności – dokładnie umyć sałatę, porwać ja na cząstki i rozłożyć na czterech talerzach. Wystudzone kawałki kurczaka posypać artystycznie na sałacie.
Pokrojone pomidory niedbale rozsypać na przygotowane danie.
Przygotować sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego i drobno poszatkowanego czosnku. Sosem polać wszystkie składniki, a całość posypać posiekanym koperkiem.

Zapach i smak stanowią najlepszą rekomendację
dla prezentowanego dania
Iwona
serwuje je gościom
na obiad lub podczas kolacji.
Zachęca do kulinarnej przygody.
Smacznego!

Łosoś po kociewsku

Zafascynowana włoską potrawą,
dziwiłam się jak to samo danie może inaczej smakować.
Sekretem włoskiej kuchni jest ustawiczne eksperymentowanie,
Co jak tłumaczą, nazywa się sztuką kulinarną.
Postanowiłam oddać się sztuce.
Beata

Składniki:

- ✓ 0,5 kg łososia wędzonego na gorąco,
- ✓ Koperek – 3-4 gałązki,,
- ✓ Ser książęcy,
- ✓ Jogurt bałkański
- ✓ 1 łyżka majonezu
- ✓ 1 łyżeczka musztardy francuskiej (z gorczycą)
- ✓ 1 ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

Koperek starannie umyć i drobno posiekać, łososia rozdrobnić (wędzony na gorąco jest kruchy), a ser zetrzeć na dużych oczkach tarki. Przygotować sos na bazie jogurtu (polecam bałkański smaczny i gęsty) dodając majonez, musztardę i wycisnąć przez praskę czosnek. Sos wymieszać i odstawić na 10-15 minut – w tym czasie składniki przenikną przyprawami, Łosoś z koperkiem i serem wymieszać, nałożyć na talerze, a w sosjerce podać sos.

Pamiętając, że sos się już przetrawił nie ma potrzeby polewania nim potrawy przed podaniem. Wszystkie smaki uwolnią się w ustach naszych domowników czy gości.

W oryginale był parmezan, sos na oliwie z ziołami, roszponka
i składniki, których już nie pamiętam.
Wyżej prezentuję jedną z ostatnich wariacji.
Zachęcam do zmiany składników , sosu.
Uprawiajmy sztukę!

Placuszki z kaszy manny z jabłkiem

Z kulinarnych doświadczeń Magdy
- smaczne, zdrowe w „mig" gotowe.

Składniki:

- ✓ 3 czubate łyżki kaszy manny,
- ✓ 1 szklanka mleka,
- ✓ 1 jajko,
- ✓ 1 łyżka miodu,
- ✓ Szczypta soli,
- ✓ 2 łyżki mąki pszennej,
- ✓ Łyżka oleju kokosowego.

Sposób przygotowania:

Kasze zalać gorącym mlekiem i odstawić do wystudzenia. Jabłko ze skórką utrzeć na tarce. Do wystudzonej kaszy dodać starte jabłko, jajko, soli, miód i mąkę. Dokładnie wymieszać. Piec na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju kokosowego.

Nic ująć, nic dodać
- przyrządzić i smakować!

Pyszny obiad

Z kulinarnych doświadczeń Magdaleny
- zrobimy i ze smakiem zjemy.

Składniki:

- ✓ 0,5 kg mielonego mięsa indyka,
- ✓ Pomidory w puszce,
- ✓ 1 jajko,
- ✓ 1 cebula,
- ✓ Ząbek czosnku,
- ✓ Cukinia,
- ✓ Papryka,
- ✓ Natka pietruszki,
- ✓ Przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra i łagodna.

Sposób przygotowania:

Mięso mielone połączyć z jajkiem i przyprawami. Uformować kuleczki i piec na grillu (można na patelni z dodatkiem oleju kokosowego). Następnie cukinię, paprykę i cebulę pokroić na kawałki dodać zmiażdżony czosnek i smażyć na patelni podlewając wodą. Na koniec dodać pomidory z puszki.

Gotowe pulpeciki polewamy przygotowanym sosem. Możemy podać z ryżem. Inna wypróbowana wersja to zapiekanie kuleczek w sosie z dodatkiem sera.

Zdrowe mięso, moc warzyw i przypraw
- według Magdaleny – dobry podkład do wypraw .

Szandar

Z rodzinnych, bogatych tradycji Mariusza
- kociewska babka ziemniaczana

Składniki:

- ✓ 1kg ziemniaków,
- ✓ 1 cebulę.
- ✓ 1 jajko,
- ✓ około 2,5 łyżki mąki pszennej,
- ✓ kawałek boczku,
- ✓ przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i cebulę drobno zetrzeć. Powstałą masę odcisnąć, następnie dodać jajka i przyprawy z mąką. Boczek należy pokroić w plastry i podzielić na dwie części. Jedną z nich wyłożyć dno blaszki – keksówki. Blaszkę wstawić do nagrzanego piekarnika by wytopić trochę tłuszczu, posłuży on do wysmarowania foremki. Dno wyłożone boczkiem zalać masą ziemniaczaną i przykryć ją kolejną warstwą boczku.

Piec w temperaturze 200° C około 60 minut.

Tradycyjnie - smacznego!

Śledź w śmietanie

Tradycyjny przysmak Mariusza
- z jabuszkiem, cebulką, i kiszonym ogórkiem

Składniki:

- ✓ 3 płaty śledzi (matiasy),
- ✓ 1 duże jabłko,
- ✓ 1 cebula,
- ✓ 4 małe ogórki kiszone,
- ✓ 200 g śmietany kwaśnej,
- ✓ 0,5 łyżeczki cukru,
- ✓ sól,
- ✓ pieprz,
- ✓ 1 szklanka wody + 0,5 szklanki octu (do moczenia śledzi)

Sposób przygotowania:

Śledzie moczyć - w wyżej podanym roztworze - około 3 godziny. W tym czasie pokroić cebulkę w drobną kostkę i sparzyć ją wrzątkiem. Podobnie należy rozdrobnić ogórki kiszone i jabłko. Przy czym jabłko warto skropić cytryną.

Wymoczone śledzie należy pokroić na cząstki – tak zwany „kęs".

Do miski przełożyć jabłko, ogórki i cebulę oraz cukier, sól i pieprz. Po starannym wymieszaniu wspomnianych składników, posmakować i ewentualnie dodać przypraw według własnego upodobania. Następnie należy dodać śledzie i delikatnie zamieszać.

Odstawić do lodówki na 24 godziny. Podawać schłodzone.

Pyszności! polecam!

Zapiekanka pieczarkowa

Ciepłe danie na obiad, kolację i śniadanie.
Poleca rodzina Beaty.

Składniki:

- ✓ 0,5 kg makaronu (może być razowy)
- ✓ 0,5 kg pieczarek
- ✓ 20 dag sera,
- ✓ 0,5 łyżki soli,
- ✓ Przyprawy: pieprz i sól,
- ✓ 1 łyżka oleju,
- ✓ 1 łyżka oleju kokosowego,
- ✓ 2 ząbki czosnku.

Sposób wykonania:

Makaron gotować z dodatkiem oleju i soli. Ser zetrzeć na tarce. Pieczarki obrać i pokroić, dodać sól oraz pieprz. Czosnek – 2 ząbki - obrać i przecisnąć przez praskę bądź zmiażdżyć. Dodać do grzybów i smażyć na oleju kokosowym. Wszystkie składniki włożyć do naczynia żaroodpornego, wymieszać i piec do rozpuszczenia sera. Podajemy na gorąco.

Można zmieniać proporcje, dodać coś od siebie
Nie rezygnujmy z czosnku
Choćby dlatego, że spowalnia proces starzenia!
Wrażliwi mogą zastąpić go czosnkiem niedźwiedzim,
Równie zdrowy, a mniej zapachowy.

Zapiekanka pietruszkowa

Z miłości do pietruszki
i w trosce o nerki
- Beata

Składniki:

- ✓ 0,5 kg makaronu (może być razowy)
- ✓ 2 pęczki pietruszki,
- ✓ 25 dag sera,
- ✓ 0,5 łyżki soli
- ✓ 1 łyżka oleju

Sposób przygotowania:

Makaron gotować dodając olej i sól. Ser zetrzeć na tarce. Natkę pietruszki drobno pokroić. Do naczynia żaroodpornego wykładamy warstwami – makaron, pietruszka, ser, makaron, pietruszka ser. Zapiekamy w temperaturze 150° C do momentu rozpuszczenia sera. Podajemy na gorąco.

W powietrzu nawet po posiłku
Unosi się woń świeżej pietruszki, która dostarczyła
nam solidną porcję witaminy C.

Owocowe fantazje

Cytrusowa bomba

Deser powstał wskutek zapotrzebowania
na oczyszczenie krwi z toksyn.

Składniki:

- ✓ 1 grejpfrut czerwony,
- ✓ 2 pomarańcze,
- ✓ 1 limonka,
- ✓ Wiśnie – garść,
- ✓ 1 łyżkę cukru gronowego.

Sposób przyrządzania:

Wiśnie umyć, wydrylować i zasypać cukrem gronowym, odstawić w cieple miejsce.
Cytrusy dokładnie umyć i obrać ze skórki, rozdrobnić oraz ułożyć w czterech pucharkach. Słodkim sokiem z wiśni skropić owoce cytrusowe.
Puchar słodko – gorzko – kwaśnych smaków doskonale się komponuję ze słodyczą soku z wiśni. Można także dodać wiśnie. Sok można zastąpić miodem gryczanym lub akacjowym.

Pożądany skutek uboczny
- wygładzenie skóry.

Czerwień w bieli

Tego nie można opisać
Trzeba przygotować i posmakować

Składniki:

- ✓ 0,5 kg truskawek,
- ✓ Garść poziomek,
- ✓ Serek mascarpone,
- ✓ 1 kubek śmietany 30%

Sposób przygotowania:

Owoce umyć i osuszyć. Ułożyć do pucharków. Śmietanę ubić i dodać do niej serek mascarpone. Następnie przykryć owoce puszystą masą. Ozdobić kilkoma truskawką i kilkoma poziomkami.

Najlepiej prezentują się w szkle. Smakują w każdej oprawie.

Życzę w pierwszej kolejności poziomek,
później smacznego!

Deser bananowy z chia

Magdy miks owocowy
Smaczny i zdrowy

Składniki:

- ✓ 3 dojrzałe banany,
- ✓ 0,5 litra mleka – migdałowe lub inne – bez laktozy,
- ✓ 1 łyżkę miodu,
- ✓ 3 łyżki chia,
- ✓ 1 łyżka kakao.

Sposób wykonania:

Należy obciąć końcówki banana, obrać je. Następnie wszystkie składniki blendować. W dalszej kolejności wlać masę do pucharków lub salaterek. Schłodzić w lodówce 2-3 godziny. Przed podaniem udekorować owocami według własnej fantazji (jabłka, kiwi, gruszki, jagody, truskawki …)

Magda owe smaczności poleca
z propozycją oderwania się od fotela
- bez względu na to czy to piątek, świątek czy niedziela

Gruszka z połyskiem

Z cyklu zdrowe słodycze przypadkiem odkryte
- wariacje Beaty na temat gruszki.

Składniki:

- ✓ 2 duże, soczyste gruszki,
- ✓ Syrop klonowy,
- ✓ Płatki migdałów.

Sposób przygotowania:

Gruszki starannie umyć, obrać i pokroić w większe cząstki, ułożyć na talerzykach, polać syropem klonowym i posypać migdałami.

Współautorami przepisu były dzieci
- jedno rozlało syrop, drugie wysypało migdały.
Działo się to nad obraną gruszką.
Twórcze działanie
Rodziny.

Leśny koktajl

Dary lasu mają niepowtarzalny aromat
- poznawałam je i ich zastosowanie
pod czujnym okiem rodziców.

Składniki:

- ✓ Jagody,
- ✓ Poziomki,
- ✓ Maliny,
- ✓ Zsiadłe mleko lub jogurt naturalny – 1 litr,
- ✓ 1 łyżka cukru gronowego

Sposób wykonania:

Owoce leśne starannie umyć. Zsiadłe mleko wymieszać z cukrem i dodać owoce. Następnie wszystkie składniki zmiksować. Nalać w wysokie szklanki, ozdobić całymi owocami. Do degustacji nie trzeba zachęcać.

Smaki lasu stanowią zarazem wspomnienie dzieciństwa .
Rodzi się refleksja, iż przed 50 laty zdrowa żywność była bazą diety.
Beata

Owocowe szaszłyki

Pomysł na podwieczorek
i zaangażowanie dzieci w przygotowanie.

Składniki:

- ✓ Winogrona zielone i czerwone,
- ✓ Czereśnie lub wiśnie drylowane
- ✓ Rodzynki
- ✓ Suszone morele

Sposób przygotowania:

Winogrona starannie umyć i osuszyć. Czereśnie lub wiśnie umyć i drylować słomką do napojów. Następnie nadziewać je począwszy od owoców suszonych, czynić to naprzemiennie – owoc suszony, owoc świeży itd. Patyk do szaszłyków przybrany owocami można upinać na większych owocach lub ułożyć na półmisku. Szaszłyki owocowe należy spożyć po przygotowaniu.

Od serca dla serca
- zastosowane owoce wzmacniają serce.

Owocowy szok

Owocowy zawrót głowy
Według Natalii

Składniki:

- ✓ 2 małe kubki jogurtu naturalnego,
- ✓ 1 szklankę mleczka kokosowego,
- ✓ borówki – tyle, ile uda się zdobyć …
- ✓ 10 dorodnych truskawek,
- ✓ 2 łyżki nasion chia,
- ✓ 3 plastry ananasa,

Sposób przygotowania:

Starannie umyte borówki i truskawki miksujemy razem z ananasem w blenderze. Następnie dodajemy mleczko kokosowe i mieszamy. Na koniec łączymy z jogurtem naturalnym. Koktajl należy schłodzić w lodówce. Po upływie 30 minut jest gotowy do degustacji. Podajemy w wysokich szklankach.

Szok!
Jakie pyszności poleca Natalia!

Pieczone jabłka nadziewane orzechami

Pieczone jabłka – przepis stary jak świat,
powtórki zawsze wart.
Beata poleca jabłka słodkie nadziewane orzechami
włoskimi i laskowymi

Składniki:

- ✓ 4 słodkie duże jabłka,
- ✓ 7 orzechów włoskich
- ✓ 7 orzechów laskowych

Sposób przygotowania:

Jabłka starannie umyć i wydrążyć, orzech posiekać z wyjątkiem 4 połówek orzecha włoskiego, który wciskamy w wydrążony otwór od spodu. Pozostałe rozdrobnione orzech wsypać w środek wydrążonych jabłek. Jabłka z orzechami umieścić w naczyniu żaroodpornym i piec w temperaturze 150° C około 30 minut. Słodki sok z jabłek otoczy orzechy.
Po wystudzeniu podajemy słodycz do spożycia.

Palce, oczywiście starannie umyte, lizać!

Puchar witamin

Sedno przepisu każdego
Zdrowie zamknięte w składnikach,
a walory zapachowe zapraszają do smacznego!

Składniki:

- ✓ 2 pomarańcze,
- ✓ 2 owoce kiwi,
- ✓ Połowę ananasa,
- ✓ Jogurt bałkański
- ✓ Laska wanilii,
- ✓ 1 łyżka miodu gryczanego.

Sposób wykonania:

Owoce starannie umyć, obrać ze skórki i rozdrobnić na cząstki. Jogurt połączyć z wanilią i miodem. Cząstki owoców układać warstwami lub zmieszane w ośmiu pucharkach. Przykryć jogurtową pierzynką. Można podać bezpośrednio po przygotowaniu.

Drugą połowę ananasa można pokroić i zalać przegotowaną wodą. Po schłodzeniu serwować jako napój orzeźwiający.

Barwa, kompozycja, zapach zapraszają
do uczty duchowej przed degustacją.

Według Beaty – pięknie podane
Zatrzymają w pamięci kolejną radosną chwilę,
które umykają jak motyle

Warzywne fanaberie

Buraczki z kminkiem

Z kociewskich tradycji
Babci Mariusza

Składniki:

- ✓ 8 kg buraków,
- ✓ 3 litry wody,
- ✓ 2 łyżki soli,
- ✓ 0,5 litra octu,
- ✓ 1,5 kg cukru,
- ✓ 4 opakowania kminku,
- ✓ liście laurowe,
- ✓ ziele angielskie.

Sposób przygotowania:

Buraczki należy ugotować na pół miękko, obrać ze skórki (najlepiej na gorąco pod bieżącą zimną wodą). Do wyparzonych słoików włożyć liść laurowy i kilka ziaren ziela angielskiego. Małe buraczki można włożyć w całości, większe pokrojone w talarki. Następnie należy przygotować zalewę – woda z octem, cukrem, solą i kminkiem, gotować 15-20 minut. Słoiki wypełnić zalewą, mocno zakręcić i poddać 15 minutowej pasteryzacji.

Z relacji Mariusza
degustować należy wytrwale,
gdyż pełnię smaku wyczuwa się
dopiero pod koniec słoika
Smacznego!

Czerwony drink

Z polecenia kardiologa sok buraczany
Według pomysłu Beaty -wzbogacony przyprawami

Składniki:

- ✓ 2 buraki,
- ✓ 1 marchew,
- ✓ natka pietruszki (3 łodygi),
- ✓ pieprz biały,
- ✓ ząbek czosnku

Sposób przygotowania:
Buraki i marchew starannie umyć, obrać i rozdrobnić, pietruszkę porwać. Następnie dodać pieprz i zmiażdżony czosnek. Wszystko zblendowć. Ze względu na właściwości buraka podać po 10 minutach do spożycia.

Jeżeli nie toleruje się czosnku, można dodać szczyptę soli himalajskiej.

Nazwałam drink czerwonym,
by pamiętać o dobroczynnym działaniu buraka dla krwi.
Wznoszę toast – na zdrowie! Beata

Fritata

Pomysł na posiłek ciepły, smaczny i zdrowy
- na dodatek błyskawicznie gotowy
ze skarbca Bogusi

Składniki:

- *8 jajek,*
- *warzywa (por, cebula, papryka, marchewka, pomidory, kiszony ogórek i wiele innych – wybór należy do smakosza, który zna gusta rodziny i gości),*
- *przyprawy (sól, pieprz, oregano),*
- *ser.*

Sposób przygotowania:

Osiem jajek ubić na puszysto. Warzywa (pory, cebula, cukinia papryka, marchew, filetowane pomidorki itp.) drobno pokroić, powkładać do form od muf finek. Następnie zalać je masą jajeczną z przyprawami, posypać serem,.

Piec około 15 minut w temperaturze 180°C.

Nic dodać, nic ująć,
Nie gadać – lecz raz dwa zrobić
i pyszności zjadać!

Kapusta z orzechami

Powszechnie znany
groch z kapustą i innymi dodatkami
Spróbujmy zatem z orzechami.

Składniki:

- ✓ Mała główka kapusty,
- ✓ 7- 10 orzechów włoskich,
- ✓ Jogurt grecki,
- ✓ 1 łyżka majonezu,
- ✓ Soli himalajskiej lub kłodawskiej do smaku

Sposób wykonania:

Kapustę pozbawić wierzchni liści i poszatkować. Następnie posolić. Orzechy wyłupać i posiekać. Jogurt wymieszać z majonezem. Wszystkie składniki połączyć i odstawić na pół godziny.

Uwaga! Kapusta nie powinna być blendowana – w ten sposób traci część leczniczych właściwości.

Prosta i stosunkowo tania surówka
Dba o przewód pokarmowy
Ze względu na połączenie kapusty z orzechami.
Smacznego!

Kreatywna surówka

Z męskich tradycji
kulinarnych
Leszka

Składniki:

- ✓ kapusta pekińska,
- ✓ 1 puszka kukurydzy,
- ✓ 1 słoik oliwki – zielona lub jasna,
- ✓ 1 kostkę fety,
- ✓ 1 ogórek świeży
- ✓ 3-4 pomidory,
- ✓ przyprawy według fantazji i smaku

Sposób przygotowania:

Warzywa świeże starannie umyć i pokroić, dodać kukurydzę i oliwki. Następnie rozdrobnić fetę według upodobania. Wszystkie składniki wymieszać.
W części kreatywnej - przygotować przyprawy według uznania – sól, pieprz i …

Według Leszka
receptura stanowi projekt
wymagający twórczej inwencji
- gwarantując za każdym razem
- nową jakość smaku.
Smacznej zabawy i strawy!

Pora na pora

Innymi słowy czas na surówkę z pora,
Kuracja wzmacniająca
według Beaty

Składniki:

- ✓ 1 por,
- ✓ Kilka wędzonych śliwek,
- ✓ Mały kubek jogurtu greckiego,
- ✓ Łyżka majonezu

Sposób przygotowania:

Por i śliwki rozdrobnić. Jogurt wymieszać z majonezem. Wszystkie składniki połączyć. Surówka nie wymaga przypraw. Przepis można modyfikować według własnych pomysłów. Najważniejsze jest połączenie dwóch pierwszych składników.

Jakie to szczęście, że jedząc zdrowo
można zjeść również smacznie

Sok z selera

Kuracja
antynowotworowa
z selerem
- z eksperymentów Beaty.

Składniki:

- ✓ Selery (do soku wykorzystuję małe korzenie – kilka sztuk),
- ✓ Natka pietruszki – 3- 5 łodyg,
- ✓ Natka selera – 3-5 łodyg,
- ✓ 2 ząbki czosnku

Sposób wykonania:

Selery umyć i obrać, natki: pietruszki i selera starannie umyć. Wszystkie wymienione składniki wycisnąć za pomocą urządzenia wolnoobrotowego. Na koniec dodać wyciśnięty przez praskę czosnek. Po 10 minutach sok jest gotowy do spożycia.
Można doprawić według upodobania solą i pieprzem. Autorka pomysłu twierdzi, iż aromat czosnku wystarczy.

Walory smakowe dla wybrednych dobre,
Natomiast dla wszystkich poczucie po jego spożyciu
wprost rewelacyjne!

Warzywna niespodzianka

Sposób na przemycenie warzywa,
które jest zdrowe ale nie smakuje…

Składniki:

- ✓ 1 banan,
- ✓ Do wyboru warzywo: np. jarmuż, szpinak,
- ✓ 0,5 szklanki przegotowanej wody.

Sposób przygotowania:

Wybrane warzywo np. 2-3 liście jarmużu wycisnąć w urządzeniu wolnoobrotowym.
Sok z warzywa dodać do banana – tak zwanej bazy, która doskonale zagłusza smak warzywa. Można serwować na gęsto lub dodać pół szklanki wody i podać do picia.
W ten sposób można przyrządzić mniej popularne rośliny i ich części, w tym: liść z buraka, który ma jeszcze więcej wartości odżywczych niż sam burak, szpinak, pokrzywę i tym podobne.

Wiem, co jem
- a jednak czuję co lubię.
Smaczne, syte i zdrowe.
Stwarza możliwość tworzenia
mnóstwa kombinacji

Zielone orzeźwienie

Pomysł na gorące dni
- gasi pragnienie i oczyszcza nerki

Składniki:

- ✓ *Świeży ogórek,*
- ✓ *3 łodygi natki pietruszki wzmocnić,*
- ✓ *Woda źródlana lub przegotowana.*
- ✓ *Szczypta soli kłodawskiej lub morskiej*

Sposób wykonania:

Warzywa starannie umyć. Ogórek pokroić w talarki, łodygi natki pietruszki połamać. Do wysokiego naczynia wlać 1 litr wody, posolić i dodać pozostałe składniki. Odstawić w chłodne miejsce na godzinę. Po tym czasie należy wyjąć ogórki i pietruszkę. Można schłodzić w lodówce lub podawać z kostką lodu.

Wcześniej stosowałam wodę ogórkową i wodę pietruszkową
Postanowiłam połączyć smaki i dodać odrobinę soli.
Polecam – Beata

Zamiast zakończenia

Zdrowe a.. b.. c.. – każdy je zna, każdy to wie,

Lecz czy każdy tak je? Przyznaję się – ja nie!
Staram się, wyszukuję, zdrowe przygotuję,
Cieszę się, gdy coś moim bliskim smakuje.
Lecz do tej pory błąd popełniałam
- wszystko natychmiast zmieniać chciałam.
Tymczasem mądrość ludowa do tego skłania
- by zmieniać stopniowo, a trwała będzie zmiana.
Beata

Garść refleksji:

- *Najlepsza dieta cud – zamiast cukru miód,*
- *Owoce i warzywa spożywajmy zdrowo – najczęściej na surowo,*
- *Na początek ograniczajmy niezbyt zdrowe dania,*
  wyłączmy je z posiłku, z dnia, z tygodnia,
  aż staną się wątłym wspomnieniem,
  natomiast zdrowie spełnionym życzeniem.
- *Bawmy się w kuchni przygotowaniami,*
  a najemy się również „nosem" i „oczami",
- *Do każdej potrawy koniecznie dodajmy jak najwięcej miłości,*
  obdarzmy nią domowników, a w przyszłości i gości,
- *Niech wspólny stół tak przy jedzeniu, jak przy pracy,*
  Wskaże nam to, co w życiu najwięcej znaczy.
- *Odkrywając kuchnię radosną i zdrową,*
  Odkryjmy siebie nawzajem - na nowo.
- *Blask uśmiechów, miłości i radości*
  Zamknijmy w słoikach na zapas,
  Gdy zabraknie nam tego w przyszłości,
  Użyjmy zapasów od zaraz.